

# ビジネス書

タテヨコナメ読み



話題の書籍を駒田印刷の社員がそれぞれの視点でレビュー!

## 田口のレビュー 評価:★★★★☆

最近、体を休めても疲れがとれないという人はいませんか? そういう私も年々疲れがとれなくなっていることを実感しています。この本を読むまで、疲れの取れないのは年齢のせいだとか、休息=体を休めることと考えていましたが、実は、脳の疲労がとれていないのが大きな要因だということを知りました。脳の消費エネルギーの60~80%はデフォルト・モード・ネットワーク(DMN)(自動車というアイドリング状態)という脳の回路に使用されていて、何もなくても脳は勝手に疲れていきます。本書では、このDMNの活動を抑えて脳を休ませる方法としてマインドフルネス(瞑想などを通じた脳の休息法の総称)が紹介されています。有名などで名前をあげるとスティーブ・ジョブズ氏も瞑想の実践者だったことは、周知のことと思いますが、彼らエリートは、「脳の休息」が如何に大切かをちゃんとわかっているからこそ、マインドフルネスを実践していたのです。本書は、この「最高の休息法」を手に入れるまでを描いた「脳科学×瞑想」の物語となっています。

仕事をしているとイライラしたり、頭の中が「Busy」状態にあるケースが多いのですが、一日10分でもいいので、これからは意識して脳の休息を心がけてみようかと思えます。

私の感想を読んだら、今すぐ1分でもいいので、呼吸に意識を向けてみてください。おそらく心はすぐに別のことを考え始めます。いかに自分の意識が雑念だらけで、せわしく過去と未来を行き来しているの気づくと思います。例外なく、皆さんの脳も休息を欲しているのではないのでしょうか?

★お読みになりたい方に貸出します!弊社担当営業までお声がけください。

## 丸本のレビュー 評価:★★★★☆

半年くらい前からでしょうか、書店のビジネス書コーナーで本書をよく目にするようになりました。表紙に書かれているコピーには、「脳疲労」「脳科学」「瞑想」「集中力」などなど…とあります。何となく気にはなっていました。多忙なビジネスパーソンのための怪しい「フレッシュ法」? くらいのイメージに留まり、暫くの間、手にすることはありませんでした。今回、このレビューを担当することとなり、書店で本探しをしたところ、本書著者がイェール大学に学び医学博士であること、脳科学の研究分野で学術賞を受賞していることを知り、読んでみることにしました。

本書は、単に「疲労したときの解消法」が書かれているわけではなく、脳が最高のパフォーマンスを上げられる状態にすることを目的にしたものです。それを医学博士の視点から瞑想という宗教的な匂いさえも漂う手法に科学的根拠を用いながらアプローチしています。「何となく集中できていない」「疲れていて仕事が進まない」など、思い当たる方は脳が普段から過剰に動きすぎているからかもしれません。

瞑想という手法はスティーブ・ジョブズ氏やグーグル、フェイスブックなど最高のパフォーマンスを上げている起業家や企業が多く導入しています。一流と言われる彼ら・企業は決して効果の無いことには手を出しません。いかがでしょう、一度本書を読み、試してみませんか?



### 今回の書籍

「世界のエリートがやっている最高の休息法  
「脳科学×瞑想」で集中力が高まる」  
著者:久賀谷 亮  
出版:ダイヤモンド社  
価格:¥1,620(税込)



マーケティンググループ 田口孝司

マーケティンググループ 丸本浩司

### ～編集後記～

▲今回の「コマダあれこれ調査隊」では花粉症の話題をお届けしました。ゴールデンウィークを過ぎれば多くの人はひと段落となりそうですが、日ごろからの体質改善も大事。そういえば、少し前までは「花粉症には「甜茶!!」と騒がれていましたが、最近は一般的になってきたのか、あまり話題にのぼらなくなっているような…。いわゆる「健康食材」の流行の変化もサイクルが速くなっているようですね。

▲健康食材といえば、先日「ゴジベリー」がハリウッドセレブに人気!というのを耳にしました。ブルーベリーなどの仲間なのかと思いきや、検索してみるとその正体はなんと「クコ」。杏仁豆腐の上などによく乗っているあの赤い実だったのです。日本にも古くからある地味な食材も、横文字の名前とハリウッドセレブのお墨付きがあることで若い女性の注目の的。同じものでも受けとめられ方が全然違うというのは、ネーミングやイメージ戦略のヒントにもなりそうですね。

# サラダ劇団

VOL. 52 2017

## 駒田印刷株式会社

この情報紙は駒田印刷とお取引頂いたお客様に、隔月ペースで役立つ? 楽しい? 情報をお届けしています。どうぞ皆様でご覧ください。また、情報紙不要の場合は同封の「甘口・辛口コメント集」裏面FAX用紙に「不要」と書いてFAXください。

Tel:(052)331-8881(代) Fax:(052)332-3178 <http://www.kp-c.co.jp>

料金後納

ゆうメール

差出人・返選先 〒460-0021 名古屋市中区平和2-9-12 駒田印刷内 AD:DAISEN.co.,ltd.

## 頑張中! 新社会人!!

今年は3名のフレッシュな新戦力が仲間入り。営業部の女子力もアップ?!するハズなので、今後のコマダにぜひご期待ください!



マーケティンググループ 伊藤 萌

### 決意の四字熟語

文字通り、一日一歩は前に進みたいという思いからこの言葉を選びました。どんな時でも、一日一歩は前に進み、日々着実に成長していけるよう努力します。



マーケティンググループ 脇田 恵

### 決意の四字熟語

環境が変わると、勉強になることや新しく覚えることがたくさんあります。毎日新しいことを見つけ、吸収し、成長していきたいと思いこの言葉を選びました。



マーケティンググループ 的場 輝

### 決意の四字熟語

これから何が必要なのかまだ分かりませんが、これは必要だと思うので選びました。この言葉に負けない様に真心をもって仕事に取り組み、一人前になる努力をしたいと思います。

### ～今年新社会人になるすべての方へ～

一緒にたくさん失敗をして学び、一緒にたくさん成功を共有して、共に笑いましょう!

マネジメントサポートグループ セネラルマネージャー 小倉 有貴

贈る四字熟語 共存共栄  
新人時代の私の失敗談 幾多の失敗がありますが、新人最初の失敗は寝坊です(笑)

人間関係は鏡です。嫌ったら嫌われます。人の良いところをまずは探して!

プロダクトグループ セネラルマネージャー 的場 純一

贈る四字熟語 興味津々  
新人時代の私の失敗談 デートの約束が先にあれば、仕事(残業)を先輩(5歳年上)に頼っていました。

明るく笑顔で、出来るまで繰り返し行動しよう!

プリプレスグループ セネラルマネージャー 磯貝 健

贈る四字熟語 明朗闊達  
新人時代の私の失敗談 忙しくて会社で仮眠していたら…目が覚めたら翌日の朝礼だった(。)

いろいろあると思いますが、大丈夫です。転んでも前を向いて立ち上がろう。

マーケティンググループ セネラルマネージャー 田口 孝司

贈る四字熟語 七転八起  
新人時代の私の失敗談 忘れました(ある意味気持ちの切り替えも大切なので)。

スペシャルおまけ

お出掛けの多くなるこれからの季節に!!「サラダ劇団オリジナル・ウェットティッシュ」です!!

<ドライブに! ハイキングに! 運動会に! お出掛けやイベントの多くなるこれからの季節に大活躍まちがいなしです!>

## イベントインフォメーション 2017 ④→⑥月

- 4月7日(金)~5月28日(日) ●フィンランド独立100周年記念 フィンランド・デザイン展 愛知県美術館
- 4月21日(金)~5月14日(日) ●お伊勢さん菓子博 2017 三重県営サンアリーナおよびその周辺
- 4月26日(水)~5月7日(日) ●ベルギービールウィークエンド 久屋大通公園 久屋広場・エンゼル広場
- 5月3日(祝)~5日(祝) ●トロピカルフルーツフェア 東谷山フルーツパーク:熱帯果物の即売、ステージパフォーマンスなど
- 5月13日(土)~21日(日) ●庄内緑地 バラまつり 庄内緑地公園
- 5月14日(日) ●桶狭間古戦場まつり 緑区・桶狭間古戦場公園周辺、長福寺、大池 ※豊明市の桶狭間古戦場まつりは6月第一土日
- ~6月4日(日) ●芝桜まつり 茶臼山高原
- 6月3日(土)~4日(日) ●タイフェスティバル in 名古屋 2017 久屋大通公園 久屋広場
- 6月5日(月) ●熱田まつり 熱田神宮

※開催日・内容等が変更の場合があります。あらかじめご了承ください。

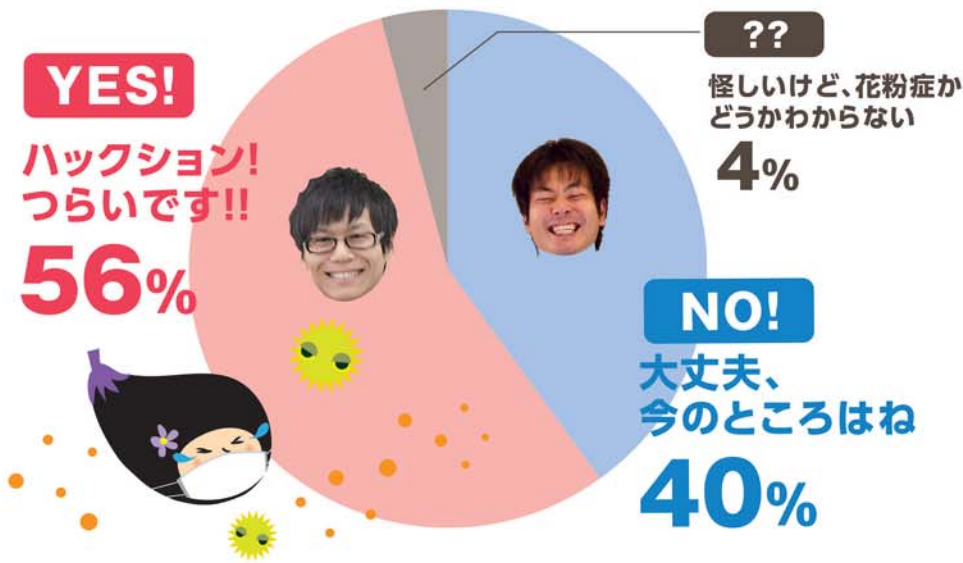


## 今回のテーマ 「あなたは花粉症？」

世の中の気になるあれこれをコマダ社内で大調査するこのコーナー。今回のお題は、2月ごろからやたらと周りで見つけた「花粉症」。4月になってつらい人が結構いるようですよ。



### Q:1 あなたは花粉症ですか？



コマダでは6割近くが花粉症!  
「もはや国民病」を裏付ける結果に。

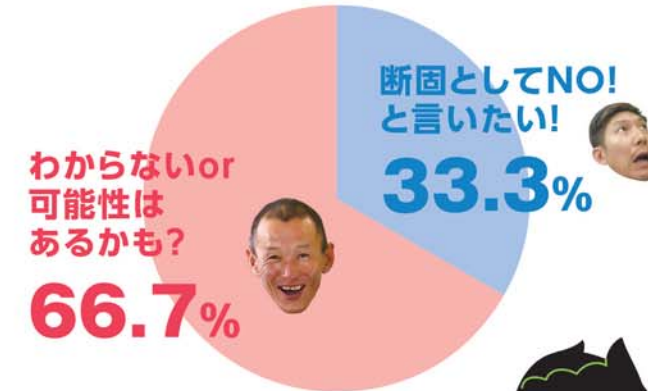
「物心ついたときから」「35年近く前から」という大ベテランがちらほら。当時、花粉症の認知度はゼロで、つらさが理解されずに大変だったそう。また、「呼吸ができなくなって搬送されたこと」という重症の人も。「鼻をしょっちゅうかんでいたら、鼻毛が飛び出たまま気づかず営業に行ってしまった」「薬で眠くなり終電を逃した」「ゴルフのバットで大きくしゃみ!」など症状以外の困ったエピソードにも事欠かないようです。

### Q:2 花粉症の人へ質問。病院へちゃんと行ってる？



7割以上が病院へ行かずにそれぞれの方法で対処。病院で処方される薬のいくつかは最近ではドラッグストアでも買えるようになったため、通院する人は少ないようです。また、「薬は飲まない」という人も結構多く「マスクをつけて花粉を取り込まないように気をつける」「体調が悪くなるとひどくなるので日頃から健康に気をつける」という声が多く。おすすめの食べ物ではヨーグルト、れんこんを推す人が複数いました。

### Q:3 花粉症じゃない人へ質問。将来、花粉症になると思う？



今は花粉症でない人も7割近くが  
なんだかんだで「不安」…。

「希望を込めて「ならない!」と言いたい」「あえて気にしない!」…ということは、やっぱりみんな気になる花粉症。「効果的な治療法が見つかったらノーベル賞もの!」という声には激しく納得してしまいますね。

Good Company, Good Job!

# きらりと光る企業さん

このコーナーでは弊社とお付き合いのあるお客様の特色ある事業をご紹介します。今回は創業明治40年、110年の伝統を誇る中部魚錠株式会社さん。鮮魚の卸売としての魂を受け継ぎながら多彩な事業を展開し、新しい時代へ挑戦を続けています。



年末の本マグロの解体ショーとじゃんけん大会はいつも大盛り上がり! 楽しい活気です。

## 中部魚錠 株式会社様

会社概要  
創業:1907(明治40)年  
設立:1968(昭和44)年  
本社所在地:犬山市大字五郎丸字隅田20番地3  
URL: <http://www.uojo.co.jp/>



東京港区・魚屋の居酒屋 魚錠 芝大門店

## 創業110年、魚一筋 ブレない魂で、未来へ躍進。

魚錠の誕生は明治40年。創業者である伊藤錠之助が大八車に魚を積み、たった一人で始めた行商がその原点です。現在は卸・仲卸・小売と外食の4つの部門で「ウオジョウ流通グループ」を形成。中核の中部魚錠は卸と外食を併せ持つ会社です。別会社として、名古屋市中央卸売市場北部市場で仲卸として量販店に水産物をお届けしている「魚錠水産(株)」と、鮮魚小売専門店として松坂屋、ヨシヅヤ、アオキスーパー、平和堂などに展開する(現在23店舗)「(株)ニューウオジョウ」があります。

近年、鮮魚・水産物の流通は、ネットと宅配を利用した産直販売や、大手小売業者の産地との直取引など、大きな変革期を迎えています。少子高齢化や食生活の変化にともなう魚離れも深刻です。そこで、中部魚錠犬山本店では毎週土曜日に三河漁港や豊浜漁港から地元の鮮魚を中心に販売する卸開放市(海宝市)を開催。一般消費者に向けて水産物の魅力をアピールするとともに、対面販売を通して消費者のニーズを探ろうという試みです。

さらに、外食部門も鮮魚卸売の強みを活かして、寿司屋、居酒屋、テイクアウト寿司店などを愛知、岐阜、東京に出店(現在32店舗)。昨年12月にはセントレアのフードコートに新業態「魚屋のどんぶり魚錠」が誕生し、新鮮なネタが盛り込まれた海鮮丼は外国人観光客からも大好評を博しています。

たった一人の行商から、今やグループ全体で従業員数は650名を超える規模となった中部魚錠。110年を経過した今も「お客様に対して誠心誠意、正直な商売に徹する」「時流を見極め、常に新しいモノに挑戦する」という創業者の魂は脈々と受け継がれています。

## Information

### News1 「見える化」の取り組みを披露。各地から多数お招きし見学会を開催!!

平成29年2月に関東・関西から20社を超える(約60名)企業様にご来社いただき、経営情報システムや当社のワークフロー、そして導入設備や課題に対する取り組みを見ていただきました。



新入社員への導入研修として、また新規お取引の際の制作・製造現場の評価の場として、弊社では個別の会社見学会も開催しています。どうぞお気軽にご相談ください。



廊下に向した外側の壁には、このサラダ創団のキャラクターたちをプリントした壁紙が。

### News2 営業部をリフォーム。環境から思い切って断捨離しました!!

良い仕事もまずは整理・整頓から!ということで、つつい荷物を溜め込んでしまう机の上やその周りを見直しました。片付いた状態を常に保つため、新たにフリーデスク制を導入。一人当たりの収納スペースも限りを設け、物を溜めない、マイルールを持ち込まない、を徹底していきます。